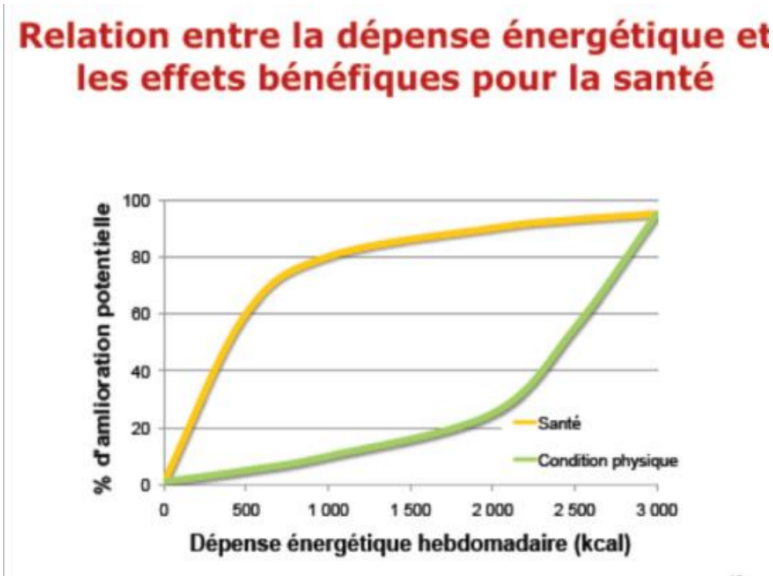
# DS N°2 – EPPCS – 2h00

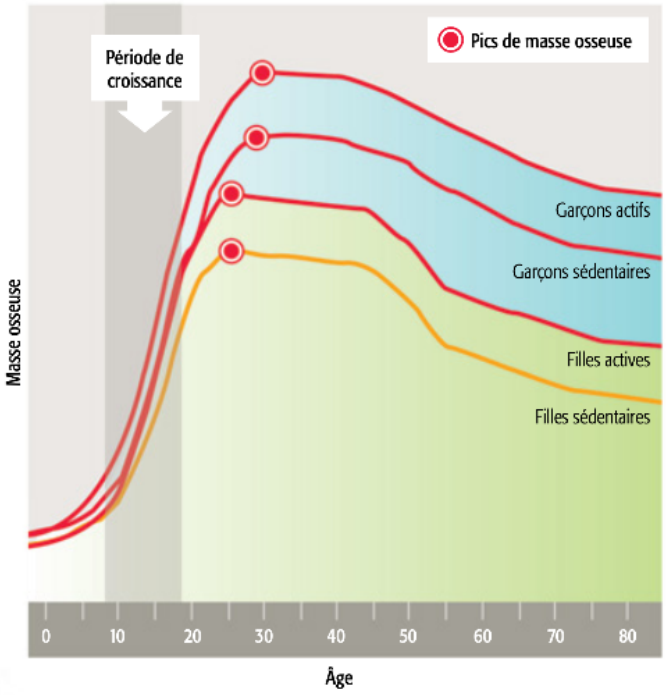
## Compétences visées :

- Restituer de connaissances
- Sélectionner les informations pertinentes d'un document
- Faire des propositions argumentées
- Structurer votre argumentation

1- En vous appuyant sur les documents suivants et vos connaissances, vous illustrerez les bénéfices de l'activité physique. (Extrait vidéo + documents donnés)




**GRAPHIQUE 2.3** Évolution de la masse osseuse selon l'âge et le niveau d'activité physique




Source : Comité scientifique de Kino-Québec (2008). *Activité physique et santé osseuse* (p. 18). Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. © Gouvernement du Québec (http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/santeosseuse.pdf. Consulté le 15 février 2021.).

2- Répondre aux questions suivantes dans l'ordre de votre choix.

a- Comment est calculée l'intensité d'une activité physique en valeur absolue ?
b- Qu'est-ce que l'IMC ? Comment est-il calculé ?
c- Qu'est-ce qu'une activité physique adaptée ?
d- Qu'est-ce que la sédentarité ? Donner 2 effets négatifs de la sédentarité.
e- Qu'est-ce qu'une contraction isométrique ?
f- Comment fonctionne un « reverso » ?
g- Annoter le schéma du baudrier.
h- Citer 4 préhensions en escalade.
i- Donner les 4 indicateurs d'analyse en escrime.
j- Qu'est-ce qu'une PME (position de moindre effort), en escalade, à quoi sert-elle ?

| Baudrier type individuel | Baudrier type collectivité |
|---|---|
| | |





<u>Pour Analyser un graphique (4 phases)</u>
Qu'est-ce que je lis ?
Qu'est-que cela veut dire ?
Qu'est-ce que je peux en déduire ?
Quelle(s) proposition(s) je peux faire ?

Extrait vidéo :
https://www.france.tv/france-3/tout-le-sport/4636615-paris-2024-sports-sedentarite.html